

いただきます

令和8年8月31日

新発寒小学校

新陵小学校



9月1日は「防災の日」、そして9月5日までは「防災週間」です。いつ起きるか分からない災害だからこそ、日頃の準備がとても大切です。おうちにある非常食のチェックや、「もしもの時はどうする?」といった話合いなど、家族みんなで防災について見直すきっかけにしてみてくださいね。

9月1日は **防 災** の日

食の備えは万全ですか?

～家庭備蓄は「ローリングストック」で～

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えるのがおすすめです。



日常の一部として、無理のない程度に楽しみながら続けましょう。

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



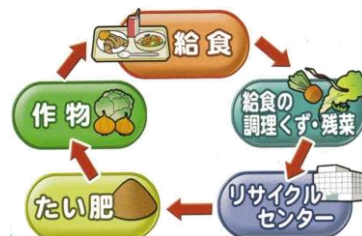
家族の状況に応じて用意する物



さっぽろ学校給食
フードリサイクル

9月18日(金)レタス入りミネストローネ

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、給食調理の際に出る調理くずや給食の食べ残しを集めてリサイクルセンターで堆肥に変え、その堆肥を利用して、レタスや玉ねぎを栽培し、その作物をまた給食で使用するという環境に優しい取組です。18日(金)レタス入りミネストローネに使用するレタスは、フードリサイクルで作られたものです。



9がつ よていこんだて

※牛乳（200m l）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
7日 わふうそぼろごはん だいこんと あぶらあげのみそ汁 あげえびしゅうまい	8日 ひやむぎ 大浜みやこかぼちゃ のてんぷら おうとうかん 	9日 やきぶたチャーハン こうやどうふのフライ なし	10日 ごはん とうふの オイスターソースに かつししゃもの ピリカラあげ いそあえ	11日  遠足
精白米、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、しいたけ、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、人参等／だいこん、油揚げ等／えびシウマイ	ソフト冷麦、油揚げ、しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ等／かぼちゃ、小麦粉、卵等／黄桃缶	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、しいたけ、グリーンピース等／高野豆腐、カレー粉、小麦粉、白すりごま、パン粉、白ごま等／梨	精白米／豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく等／カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉等／ほうれん草、もやし、のり等	
14日 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	15日 にくうどん ごまだんご りんご	16日 ごもくごはん とうふと なめこのみそ汁 さばの香味あげ	17日 スープカレー フルーツミックス	18日 かくしよく レタス入り ミネストローネ しろみざかなの ハーブフライ いちごジャム 
精白米／ベーコン、小松菜、春雨、コーン等／ひじき春巻／なす、豚肉、人参、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく等	ソフトめん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ等／白玉もち、黒すりごま等／りんご	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、しいたけ、グリーンピース等／豆腐、なめこ、長ねぎ等／さば、しょうが、にんにく等	精白米、鶏肉、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、トマト缶等／みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶等	角食／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、マカロニ、トマト缶、セロリー等／真だら、にんにく、パセリ、バジル、卵、小麦粉、パン粉、粉チーズ等／いちごジャム
21日  敬老の日	22日  国民の祝日	23日  秋分の日	24日 ビビンパ だいたいすけの すまし汁 アイスクリーム	25日 せわりコッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック おうとうかん
28日 キーマカレー こまつなと コーンのサラダ	29日 しょうゆラーメン フレンチポテト パインかん	30日 リザーブ給食 わかめごはん こまつなと あつあげのみそ汁 〔チキンカツ とんかつ〕	1日 ごはん ぶた汁 ひじきいりぎょうざ ごまあえ	2日 コッペパン チリコンカン コーンフライ なし
精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリー、しょうが、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、トマト缶等／小松菜、コーン、白ごま等	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ等／じゃがいも等／パイン缶	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま等／厚揚げ、小松菜等／鶏肉、豚肉、小麦粉、卵、パン粉等	精白米／豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが等／ひじき入りぎょうざ／小松菜、白菜、白すりごま等	コッペパン／豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、パセリ、トマト缶等／コーンフライ／梨

リザーブ給食 ～自分で選んで楽しく食べよう～

今月の給食では、自分で主菜（メインのおかず）を選ぶ「リザーブ給食」を予定しています。共通の献立（牛乳・わかめごはん・みそ汁）に加えて、「チキンカツ」か「とんかつ」を自分で事前を選択します。鶏肉も豚肉も、体をつくるたんぱく質がたっぷり！「体をすっきりひきしめたいから鶏肉（低脂質）」「つかれた体を元気にしたいから豚肉（ビタミンB1）」など、自分の体調や生活に合わせて選ぶ食育の一環です。ぜひご家庭でも「どっちを選んだの？」と話題にしてみてくださいね。

* 果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。

* わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。